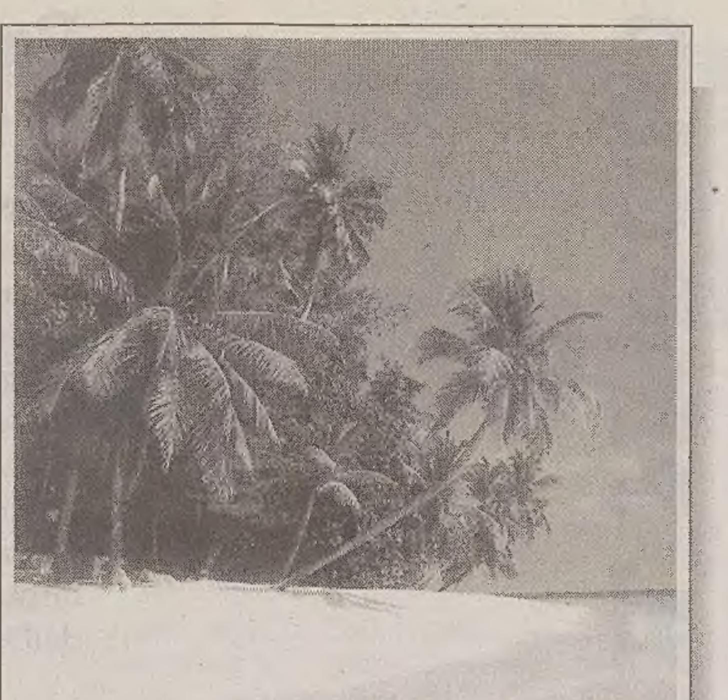
IL PICCOLO
Mercoledì xx xxxxxxxxx 1999

mondo

Inserzione della Bbc sui giornali per scegliere il direttore generale

LONDRA «Cercasi nuovo direttore generale»: con un'inserzione a pagamento sul quotidiano «Guardian», la Bbc ha dato il via alla corsa per la successione del suo attuale capo, John Birt. Onorando una lunga tradizione di trasparenza nella selezione del personale, il servizio radio-televisivo pubblico della Gran Bretagna ha invitato i candidati provvisti di «esperienza, visione e leadership» a fare domanda. L'annuncio elenca in sei righe i requisiti necessari per quanti aspirano a guidare l'azienda e i suoi 23 mila impiegati: abilità nell'attirare e tenere con sè persone creative, comprensione dell'impatto delle nuove tecnologie sui sistemi di trasmissione, vasta conoscenza dei mezzi di comunicazione e, naturalmente, attaccamento al servizio pubblico. Oltre a questo, i candidati a direttore della Bbc devono possedere «qualità manageriali, strategiche e finanziarie».



Abbattuto dai giapponesi 55 anni fa L'identità grazie alle cartelle dentarie

SYDNEY I resti di un pilota australiano della seconda guerra mondiale sono stati esumati dal fondo del mare di Bismarck nel Pacifico, quasi 55 anni dopo che il suo aereo era stato abbattuto dai giapponesi. Il corpo di Maurice Bellert, che allora aveva 27 anni, era stato ritrovato in dicembre da pescatori subacquei indonesiani: era ancora allacciato al sedile nella cabina del suo P-40 Kittyhawk, a 27 metri di profondità. Dopo aver identificato con le cartelle dentarie i resti, molto ben conservati, l'aeronautica australiana ha informato il figlio, l'agente immobiliare di Canberra, Allan Bellert, di 56 anni, che si è finalmente conclusa la sua lunga ricerca sulla sorte del padre. Allan aveva solo due anni quando il padre fu dichiarato «disperso in azione», non essendo tornato da un'incursione contro postazioni giapponesi in Papuasia il 18 ottobre 1944.

Teheran, rubò molte moto La pena, il taglio di 4 dita

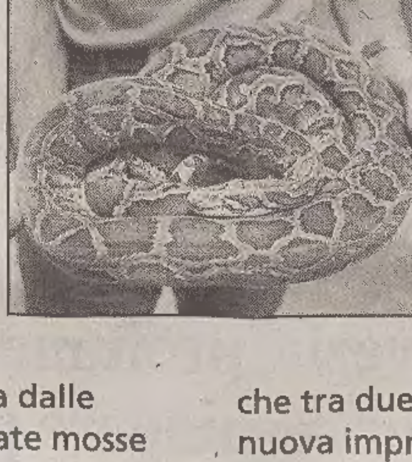
TEHERAN Un iraniano di 27 anni, accusato di una serie di furti di motociclette, è stato condannato all'amputazione di quattro dita della mano destra, secondo quanto ha riferito il quotidiano «Sobh-e Emruz». Il giovane era stato arrestato in settembre a Teheran assieme a un complice di 20 anni, il quale è stato condannato a quattro mesi di carcere e 35 frustate. Il codice penale iraniano, basato sulla «sharia» (legge coranica), punisce con l'amputazione della mano destra i ladri giudicati recidivi per la prima volta. Se l'imputato continua a rubare, sono previsti in successione il taglio della punta del piede sinistro, l'ergastolo e la pena di morte.

Gli alpinisti tratti in salvo pagano le spese dei soccorsi

PARIGI Il sindaco di Pralognan, nella Savoia francese, ha inviato una fattura per le spese dei soccorsi ai tre alpinisti che due settimane fa si erano persi sul massiccio della Vanoise ed erano stati salvati dopo 10 giorni trascorsi in un «igloo» a 3000 metri. La fattura ammonta a 115 mila franchi (35 milioni di lire), rimborso parziale per sette ore di volo dei tre elicotteri noleggiati dal comune per intensificare i soccorsi. I tre alpinisti erano stati ritrovati il 25 febbraio dopo dieci giorni di ricerche, su un ghiacciaio della Vanoise. I tre alpinisti avevano venduto l'esclusiva delle foto e il racconto della loro disavventura a «Paris Match» per 350 mila franchi (100 milioni di lire).

Convivenza record con i serpenti ma 40 sono morti nella gabbia

KUALA LUMPUR Un ex guardiano di uno zoo della Malaysia ha resistito in una gabbia con 250 serpenti velenosi per 35 giorni stabilendo un nuovo record. Mahaguru Noor Abdullah, 51 anni, è riemerso dalla piccola gabbia con aria condizionata in cui è vissuto dall'inizio di febbraio, ma l'esultanza per il primato battuto è stata in parte rovinata dalle accuse che gli sono state mosse dalla Società per la protezione degli animali. Durante la prova infatti sono morti 40 serpenti e Noor è stato accusato di crudeltà per aver fatto convivere i rettili in uno spazio troppo ristretto. Il neoprimatista, che si confrontava con il record stabilito in dicembre da suo genero rimasto per 27 giorni in compagnia di 150 cobra, ha già detto che tra due o tre anni tenterà una nuova impresa per migliorare il suo nuovo record.



Cieco respinto dal privé rompe i denti alla cassiera

BOLOGNA Respinto da un club privé, un cieco ha prima colpito con un pugno la cassiera, danneggiandole una protesi dentaria, poi ha malmenato anche i carabinieri che, accorsi, gli stavano procurando un taxi per il ritorno a casa, ed è finito in carcere per una dozzina di ore. Protagonista della serata movimentata un non vedente di 28 anni, sposato, centralinista. Aveva chiesto di poter entrare nel locale nel quale si fanno incontri particolari. L'accesso, ha provato a spiegargli la donna che lo aveva ricevuto, una cinese, è riservato ai soli soci. Sono stati chiamati i carabinieri, che lo hanno trovato, nel parcheggio del locale, molto agitato: mentre la cinese lo denunciava, i militari cercavano per lui un taxi, quando improvvisamente il giovane ha cominciato a colpirli con pugni e calci. Un carabiniere ha subito lesioni guaribili in tre giorni e ha dovuto sottoporsi a un esame audiometrico. Per arrestarlo, sono intervenute altre pattuglie. Il pm Carlo Ugolini, stante anche l'handicap, lo ha scarcerato poche ore dopo.

CARNEVALE

DAMASCO Il Presidente siriano Assad si è fatto rieleggere per la quinta volta e gli studenti festeggiano (?) con una sfilata in costume fuori tempo massimo (ma sono musulmani...).

Londra, in profondo rosso il conto della regina madre

LONDRA La regina madre è «sotto» in banca per circa 12 miliardi di lire: a 99 anni spende e spande senza limiti, secondo indiscrezioni raccolte dal 'Sunday Times'. La mamma della regina Elisabetta è in rosso profondo da Coutts, la banca più esclusiva di Londra, perchè mantiene un sontuosissimo tenore di vita. A Clarence House, la sua villa dentro Londra, ha alle dipendenze uno staff di cinquanta persone e riceve con un'opulenza che riduce a «mense da convitto» le cene offerte dal principe Carlo e dagli altri membri della famiglia reale. La popolarissima regina madre ha dallo stato un appannaggio di circa 1,8 miliardi di lire all'anno. A quanto si sa, Coutts non ha fatto finora storie per il forte passivo: la regina madre ha una fortuna personale in quadri, gioielli e immobili che vale almeno 70 miliardi di lire.

Olanda, a capitan Flintstone tolta la licenza di pilota

L'AIA Su decisione senza precedenti presa personalmente dal ministro dei Trasporti olandese, Eveline Netelenbos, è stata annullata definitivamente la licenza di volo del pilota Wim de Nijs, perchè aveva il vezzo di cantare per comunicare con i controllori di volo degli aeroporti, e altre abitudini poco ortodosse per un pilota di linea. Soprannominato «Capitan Flintstone» per la sua predilezione per i motivetti della nota serie di cartoni animati e per l'urlo di giubilo che era solito lanciare in atterraggio («Yabadabaduu»), de Nijs era ormai un personaggio ameno per i controllori di volo degli aeroporti di tutta l'Olanda. Ma non tutti apprezzavano il suo stile allegrone: «Il traffico aereo - ha spiegato un portavoce ministeriale - corre gravi pericoli per le provocazioni di de Nijs», il quale «innervosisce» inoltre il personale aeroportuale di terra non solo cantando, ma anche con altre iniziative, per esempio «ponendo trenta volte la medesima domanda nel giro di mezz'ora». Da quattro anni il «Capitan Flintstone» era in continuazione protagonista di episodi che facevano notizia, fra il divertito e lo scandalizzato.

IL GRAFFIO

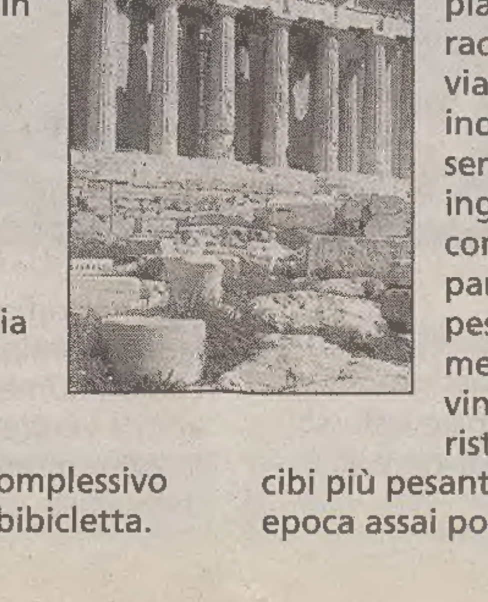
Federmobili: «È il momento di rottamare divani e armadi»

Nove coltellate alla moglie in un raptus di cibergelosia

SYDNEY Condannato a otto anni un uomo per aver ferito la moglie con nove coltellate in un accesso di gelosia quando ha scoperto che lei lo tradiva con un altro che non aveva mai incontrato, ma con cui comunicava intensamente in Internet. La coppia aveva cominciato a comunicare con «David» via internet come passatempo, ma presto la donna aveva cominciato a escludere il marito dalle sue sessioni notturne d'amore virtuale con l'altro, che è risultato essere un docente universitario di Melbourne.

Atene, cibi dell'antica Grecia in una catena di ristoranti

ATENE Dopo oltre 21 secoli il cibo che nutrì le menti elette dell'antica Grecia sta per arrivare alla portata di ogni forchetta grazie a una nuova e insolita catena di ristoranti. L'iniziativa è stata presa da una coppia di gastronomi ateniesi, Ioannis e Suli Adamis, dopo il successo di un loro locale chiamato «Archaion ghefsis» (il sapore degli antichi). Per far rivivere la culinaria anteriore alla conquista romana del 146 avanti Cristo, gli Adamis hanno studiato per due anni testi conservati in musei e biblioteche universitarie. Come fonte principale è stato utilizzato un poema scritto verso il 330 a.C. da Archestrato di Gela, noto al suo tempo l'«Esiodo dei ghiottoni». Intitolato Edipateia (il piacere), il componimento è un racconto parodistico in esametri di un viaggio intorno al mondo e fornisce indicazioni su parecchie prelibatezze, senza però precisare le quantità degli ingredienti. I due gastronomi sono comunque riusciti a ricostruire parecchi piatti, basati soprattutto sul pesce, i crostacei, le spezie mediterranee e l'agrodolce a base di vino e miele. Nella nuova catena di ristoranti non vi sarà invece traccia di cibi più pesanti come il mussaka, importati in epoca assai posteriore dai Paesi musulmani.



PERLE

LA SPEZIA Dopo aver vissuto cent'anni ha deciso di morire: ha tentato il suicidio, ma è stato salvato dalla polizia. È accaduto alla Spezia dove un centenario ha tentato di togliersi la vita gettandosi dal terzo piano.

La città più cara al mondo? E' Tokio, seguita da Hong Kong e Pechino; sesta è Mosca, ottava Londra, New York sedicesima, Milano trentunesima e Roma cinquantasettesima. La più economica? Harare (Zimbabwe).

Due paleontologi cinesi hanno annunciato di aver trovato nel nord della Cina la rana fossile più vecchia del mondo (120 milioni di anni), la prima prova concreta alla teoria che gli anfibi sono originari dell'Asia.

NEW YORK Assassinio al Waldorf Astoria: un ospite del celebre albergo di Manhattan è stato trovato ucciso nella sua stanza. La vittima, un uomo di 56 anni, brasiliano. Al Waldorf le stanze costano 350 dollari a notte.

Ecco la bicicletta elettrica alimentata da batterie

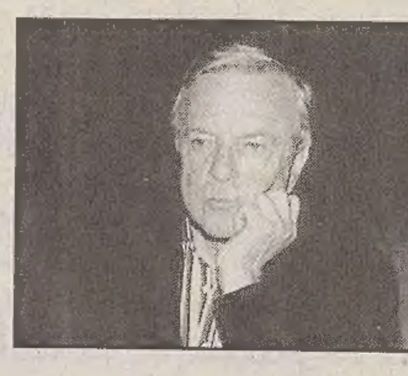
MONTECATINI TERME La Piaggio, in occasione dell'assembela nazionale dei verdi, ha presentato in anteprima il prototipo della bicicletta elettrica «Albatros» il cui lancio avverrà entro la primavera. Il «cuore» della bicicletta è costituito da un motore a magneti permanenti integrato nel mozzo ruota anteriore, alimentato da un pacco-batterie al piombo da 36 V, 5 Ah estraibile ribaltando la sella e ricaricabile al 90% in 5 ore e al 100% in 12 ore. Il sistema di controllo elettronico consente l'inserimento automatico del motore elettrico una volta superati i 3 km/h (a esempio per superare pendenze, applicando ai pedali lo stesso forzo della marcia in pianura) e lo disinserisce al superamento dei 24 km/h. L'autonomia è di oltre 30 km in ciclo urbano con batteria carica al 100%; a motore disinserito, «Albatros» (il peso è di 22 kg escluso il pacco batterie del peso complessivo di 6 kg) si utilizza come una normale bibicletta.

Undici miliardi in eredità alle istituzioni del paese

DOMODOSSOLA Un imprenditore del Verbano, deceduto qualche giorno fa, ha lasciato in eredità al suo paese, Villadossola, 11 miliardi di lire. Armando Tami, 73 anni, ex dirigente del complesso siderurgico «Pietro Maria Ceretti», ha voluto beneficiare una casa di riposo, un centro culturale, due parrocchie, un ospedale e ha predisposto un lascito per creare una Fondazione che istituisca borse di studio e lavoro a favore degli studenti di una scuola media. Benestante di famiglia, Tami, che viveva da solo, aveva svolto per anni anche la professione di commercialista, di revisore dei conti di alcune società della zona ed era stato sindaco. Appassionato di cultura e tradizioni locali, 15 anni fa aveva scritto un libro in dialetto dal titolo «Alegar e Grazia» («Arrivederci e grazie») con la prefazione del filologo Gianfranco Contini. I beneficiari hanno reagito con grande sorpresa e gratitudine.

Don «Karaoke» sostituisce il Vangelo con «Il Gesù di Nazareth» di Zeffirelli

CUNEO Domenica mattina, durante la messa domenicale, ha trasmesso uno spezzone di un film di Zeffirelli, il «Gesù di Nazareth», al posto della lettura del Vangelo. È accaduto in una chiesetta di una vallata alpina cuneese e la curia è apparsa molto prudente: nè scandalo, ma neppure incondizionata approvazione. «Abbiamo appreso dell'iniziativa da lettori dei giornali - dice il vicario generale della diocesi, don Gianfranco Agamennone, già professore di solfeggio al conservatorio di Cuneo - sapevamo dell'introduzione di video per facilitare i canti in comune: la proiezione del film è un'iniziativa nuova, che andrà valutata senza eccessi e con attenzione». Don Beppe Viada, 46 anni, è il sacerdote cuneese che ha introdotto la novità del video. E' noto col soprannome di «don Karaoke».



Mezzo miliardo in annunci sui giornali per cercare una misteriosa «Paula»

SAN PAOLO Un giovane imprenditore svizzero ha speso quasi mezzo miliardo di lire per cercare una ragazza brasiliana di nome Paula con annunci a tutta pagina su quotidiani e riviste del Brasile. L'inserzionista afferma di aver conosciuto Paula quattro anni fa in un ristorante italiano di San Paolo sulla cima di un grattacielo da cui si domina tutta la città. Lei faceva da hostess a un lancio di un whisky. Nel pomeriggio aveva accettato di passeggiare con lui nel parco di Ibirapuera, il più romantico della megalopoli brasiliana. Il giorno dopo ne aveva già perso le tracce. Come «codice» di riconoscimento, lo svizzero non chiede neppure il proprio nome, ma solo quello dell'hotel in cui era alloggiato. Di Paule fasulle se ne sono già fatte avanti parecchie.

È Tokyo la città più cara del mondo Milano «solo» al trentunesimo posto

GINEVRA Tokyo è di nuovo la città più cara del mondo, seguita da Hong Kong e Pechino: lo ha reso noto a Ginevra la società William M. Mercer (Wmm). Nella graduatoria, pubblicata ogni sei mesi dalla Divisione risorse societarie della Wmm, New York, che è la base di calcolo dell'indice, occupa con 100 punti il 16.o posto. Mentre Tokyo, con 165,50, ha rispodestato Hong Kong (153,30) che sei mesi prima le aveva tolto il poco invidiabile primato. Le uniche due italiane presenti nella graduatoria di 150 città sono Milano al 31.o posto, con 92 punti (più cara di Riyadh), e Roma al 52.o, con 85,30 punti (a pari merito con Bruxelles, Amburgo e San Francisco). Fra le prime dieci più care ci sono altre cinque città orientali: Osaka e Shanghai (quarta e quinta), Guangzhu (settima), Shenzen e Seul (nona e decima). Mentre Mosca (sesta) e Londra (ottava) sono fra le più care d'Europa, seguite da Ginevra e Zurigo (11.a e 12.a), San Pietroburgo (14.a), Oslo, Copenaghen, Vienna e Parigi (dalla 17.a alla 20.a posizione). Negli Usa New York è più cara di Chicago (50.a) e Miami (51.a). In America Latina, il primato spetta a Buenos Aires (21.a), San Paolo (24.a) e Rio de Janeiro (37.a). L'indice della Wmm si basa sui rilievi dell'autunno '98 dei prezzi di beni e servizi che vanno dagli alloggi al cibo e al vestiario e dai trasporti agli svaghi.

Studioso scopre formula per vincere a Monopoli

LONDRA Ma quale Viale dei Giardini o Parco della Vittoria? Il trionfo a «Monopoli» l'assicurano soltanto gli investimenti nelle caselle - assai meno esclusive - rosse e arancioni: lo ha scoperto uno studioso inglese di probabilità che al noto gioco da tavola ha dedicato lunghe ricerche. Per vincere a «Monopoli» - ha spiegato infatti John Haig, dell'università del Sussex - è fondamentale posizionarsi in vie solitamente considerate di secondo ordine ma che presentano una caratteristica rilevantissima: sono vicine alla casella della prigione dalla quale tutti devono spesso passare. Il ragionamento di Haig è all'apparenza elementare. «Ogni volta che durante la partita i vostri concorrenti usciranno dalla prigione - spiega lo studioso di probabilità Haig nel suo ultimo libro "Taking Chances" - dovranno transitare sulla vostra proprietà e vi faranno arricchire». Chi ha comprato le caselle rosse e arancio si incamminerà verso la vittoria finale, spingendo gli altri verso la bancarotta. Tutto qui? Sì. Per stabilire questa sua teoria, però, Haig ha dovuto effettuare centinaia di migliaia di simulazioni al computer. E certamente la scoperta dovrebbe suscitare grande interesse nel club planetario del «Monopoli»: si calcola che da quando fu lanciato nel 1934 quasi mezzo miliardo di persone si siano confrontate con la sue ferree regole.

Sesso spesso, ma col partner Questo l'elisir anti vecchiaia

LONDRA Nel sesso l'elisir contro la vecchiaia: si rimane di dieci anni più giovani facendo l'amore almeno tre volte alla settimana. Ma attenti: il trucco funziona soltanto nei rapporti stabili di coppia. «Il piacere erotico è un fattore cruciale nel mantenimento della gioventù, sul piano fisico ed emozionale. Produce sostanze chimiche che ci fanno felici», dice il prof. David Weeks, un neurobiologo americano che lavora a Edimburgo e che annuncia al mondo la sua scoperta tramite un nuovo libro, «Superyoung: The Proven Way of Stay Young Forever». Il professore, trapiantato in Scozia, esterna le sue verità sulla base di uno studio decennale sul rapporto tra invecchiamento e sesso, in cui ha coinvolto 3500 persone dai 18 ai 102 anni negli Stati Uniti e in Gran Bretagna. La lunga, certosina ricerca ha convinto il neurobiologo scozzese che si appare più giovani della propria età per una serie di fattori, al 25 per cento genetici e per il restante 75 dovuti invece al proprio comportamento. Un'appagante attività sessuale è emersa come il secondo fattore «anti-rughe» dopo la ginnastica del corpo e della mente. Il prof. Weeks non ha dubbi sul perchè la diva americana Goldie Hawn e le attrici inglesi Helen Mirren e Joan Collins sembrino tuttora delle ragazzine malgrado i quarant'anni li abbiano superati da molto tempo: «Godono senz'altro di vite sessuali molto attive e sane». Tutti gli aspiranti Dorian Gray sappiano però che l'amore promiscuo non ha la stessa resa: se si vuole il 'look' adolescenziale c'è bisogno di una «buona, forte relazione amorosa», i partner vanno trattati «con affetto e premura», «la qualità è importante».

KHARTOUM Senza alcuna indicazione su come possano essere eseguite insieme le differenti condanne, il tribunale di Nyala - capitale del Sud Darfur, nel Sudan occidentale - ha condannato nove rapinatori di banca ciascuno all' impiccagione e, allo stesso tempo, all'amputazione della mano destra e della gamba sinistra, oltre che alla reclusione per 14 anni e alla confisca di un' ingente somma di danaro. La rapina risale al 17 ottobre, quando dodici persone - riferisce l'agenzia «Suna» - assalirono la sede di Nyala della Banca del Sudan e portarono via più di un miliardo di lire sudanesi (circa 700 milioni di lire).

STRINGHE

LONDRA Lo spazio è diverso da quello percepito dai nostri sensi, il tempo non è continuo ma si strappa e si ricongiunge come un foglio di carta, la realtà ha almeno 11 dimensioni: benvenuti alla fisica del XXI secolo, fondata sulla «Teoria delle stringhe». Se ha ragione Brian Greene, 36 anni, un telegenico fisico e professore di matematica alla Columbia university, la teoria generale della relatività di Albert Einstein potrebbe essere consegnata agli archivi della storia, e il suo posto preso da una sola equazione in grado di spiegare tutto l'Universo. La «String theory» promette infatti di armonizzare i due pilastri ora incompatibili della fisica moderna: da una parte la relatività di Einstein che si applica agli eventi più grandi dell'Universo, come pianeti, stelle e galassie. Dall'altra la meccanica quantistica. «Superstringa», come è anche chiamata la teoria, promette una spiegazione unica per l'intero Universo, dalla più piccola particella di materia al movimento delle galassie maggiori. Greene ha cercato di spiegare tutto questo in un libro appena uscito in Gran Bretagna con il titolo «The Elegant Universe». Per spiegare la complessa teoria, Greene usa un tubo da giardino teso tra due pali, con sopra una formica. «Nell'Universo - spiega Greene nel libro, che ha battuto per vendite anche l'ultimo romanzo di John Grisham "The Testament" - ci possono essere dimensioni ancora sconosciute, attualmente troppo piccole per poter essere identificate da qualsiasi tipo di strumento di ingrandimento. La Teoria della stringa ha bisogno di nuove dimensioni che nessuno ha mai visto. In questo modo si apre la possibilità di tunnel nello spazio. In un futuro lontano ciò potrebbe dare agli uomini il più veloce mezzo per spostarsi da una galassia all'altra. Come nei film di Star Trek - scherza Greene -. Ogni cosa nell'Universo di "Supersringa" - ogni particella, forza e anche la luce - è riconducibile a un anello vibrante». La stringa teorica risultante da tutti questi anelli che vibrano diventa la componente di base per spiegare anche gli oggetti più piccoli, la loro creazione e il loro comportamento.

«Ricco» il regno di Tonga con la vendita di passaporti

SYDNEY Per la prima volta nella sua storia il minuscolo stato-arcipelago di Tonga nel Pacifico (100 mila abitanti), dispone di una riserva di valuta estera per dar sostegno all'economia nazionale. E lo deve alla vendita del suo passaporto a cittadini stranieri, che ha fruttato circa 50 miliardi di lire fino allo scorso dicembre, quando sono state abolite le norme che consentivano la «cittadinanza a pagamento». Lo ha rivelato il ministro per la polizia e l'immigrazione del regno di Tonga, Clive Edwards, all'apertura di un congresso di economisti. In tutto sono stati «venduti» 7000 passaporti, per lo più a cittadini di Paesi asiatici, ha detto il ministro, sottolineando i benefici economici ottenuti. Edwards ha riconosciuto l'esistenza di critiche da chi teme un forte influsso di immigrazione, specialmente di cinesi «etnici» provenienti da diversi Paesi asiatici.

Surf, «ondata di iscrizioni» per il primo corso di laurea

LONDRA Una «ondata» di matricole è attesa all'università di Plymouth, cittadina portuale del Sud Est dell'Inghilterra, dove quest'anno sarà varato il primo corso di laurea in surf e scienze attinenti. «Questo è il primo corso accademico rigoroso di scienza del surf in tutto il mondo - ha detto Malcom Findlay, coordinatore del dipartimento di studi marini - non abbiamo trovato niente di simile neanche in California». Findlay ha sottolineato che la laurea avrà un carattere molto pratico - «andremo sulle spiagge a fare surf» - ma affronterà anche ricerche più serie su aspetti di oceanografia, di business e design. Il corso di laurea comincerà a settembre, durerà tre anni, con un numero massimo di 25 studenti, ma negli anni a venire le classi potranno arrivare fino a 50-60 aspiranti «dottori in scienza e tecnologia del surf».

Paracadutista francese tenta record Si lancerà da 40 chilometri d'altezza

PARIGI Un francese di 54 anni, Michel-Andrè Fournier, vuole lanciarsi con il paracadute da 40 chilometri di altezza. Il temerario paracadutista - che potrebbe diventare il primo uomo a superare la barriera del suono in caduta libera - ha presentato il suo progetto al museo dell'Aria e dello Spazio del Bourget - vicino a Parigi. Il record dovrebbe essere tentato a settembre, sulla piana di Crau, tra Marsiglia e Istres. Fournier ha studiato tutto nei minimi particolari: «Mi occorreranno 37 secondi per raggiungere il muro del suono e 51 per raggiungere la velocità mai raggiunta da un uomo in caduta libera, 1782 km/h», ha spiegato. Con un budget di 20 milioni di franchi (sei miliardi di lire circa), messi a disposizione da numerosi sponsor tecnici, il tentativo sarà realizzato con il concorso dell'istituto francese del tessile, che vuole realizzare guanti innovativi e tessuti di sintesi.

Vanno a visitare la mostra floreale Morti in 9 per morbo del legionario

BRUXELLES In Olanda nove persone che avevano visitato in febbraio l'esposizione floreale «West friese flora» a Bovenkarspel (nella Frisia occidentale, alla frontiera con il Belgio) sono morte probabilmente a causa del morbo del legionario. Lo ha annunciato il ministro della sanità olandese Els Borst. Secondo i primi elementi emersi dall'inchiesta, le persone colpite dal batterio potrebbero essere state contaminate dal sistema d'irrigazione delle piante. «Il peggio è passato» ha detto comunque il ministro della sanità, riferendosi al fatto che il salone floreale si è chiuso il 28 febbraio mentre il periodo d'incubazione della malattia è compreso normalmente tra i due e i dieci giorni.

SFILATA

PECHINO Modelli e modelle che indossano moderni costumi, tipici del Tibet, sfilano nel corso di una suggestiva passerella con l'ambientazione del palazzo del Dalai Lama a Lhasa.

Svezia, profumo di moffetta per respingere gli stupratori

STOCCOLMA «Profumo» di moffetta per mettere in fuga stupratori e malintenzionati sarà tra breve disponibile in Svezia. Si tratta - ha spiegato Irene Holm, di Stoccolma, responsabile del centro di assistenza alle vittime dello stupro - di un liquido oleoso e maleodorante simile a quello che la moffetta secerne e lancia contro i nemici. L'olio è contenuto in piccole ampolle di vetro che possono essere portate come un ciondolo al collo o cucite nell'orlo di una maglietta e che vanno rotte in caso di attacco. Anche il più determinato degli assalitori difficilmente riesce a resistere al disgustoso olezzo, ha assicurato Irene Holm, ammettendo però che il «profumo» di moffetta potrebbe provocare un malessere anche nella vittima. Comunque, ha detto, sempre meglio questo che essere stuprate. Questa nuova insolita arma di autodifesa - già in commercio in Canada - arriva in Svezia nel mezzo di una vivace polemica sul caso di una donna incriminata per lesioni personali per aver spruzzato un liquido irritante negli occhi di un uomo che l'aveva aggredita. Il «profumo» di moffetta sarà commercializzato con il nome «Recoil Protector» e costerà circa 70 mila lire ad ampolla.

Gibbone e quattro scimmie rapiti di notte da uno zoo

PARIGI Hubert, gibbone dai basettoni bianchi, mascotte dello zoo di Lille - dove è noto per le sue acrobazie - è stato rapito dal giardino zoologico insieme a quattro scimmie cappuccine, due pappagalli variopinti e un canguro. Gli animali, trasportati in sacchi di tela - uno è stato dimenticato non lontano dal recinto - sono stati catturati da specialisti, secondo il direttore dello zoo. I ladri hanno scavalcato la recinzione prima di forzare le porte delle capanne dove le scimmie trascorrono la notte e hanno praticato un'apertura nella voliera dei pappagalli con l'aiuto di una pinza. «I ladri sapevano cosa volevano. Hanno scelto animali che si possono rivendere facilmente» ha affermato il direttore. Gli animali rubati appartenevano tutti - tranne il canguro - a specie protette e vietate alla vendita. Nessuna traccia di sangue è stata trovata, il che lascia pensare che gli animali catturati siano stati trasportati vivi. Potrebbero esser destinati a clienti singoli o a parchi zoologici dell'Europa dell'Est.

Arriva la bella stagione

A CURA DI A. MANZONI & C. S.p.A.

Fitness e Bellezza

Consigli e suggerimenti per essere in forma

MUSCLE GYM FITNESS & WELLNESS CLUB

Il partner ideale per un nuovo stile di vita con la superofferta ingressi

3 mesi a L. 100.000

vieni a trovarci, il primo allenamento è

gratis!!!

Ratto della pileria 39 - Ts - tel. e fax 040 830363

Vita sedentaria, abitudini alimentari poco corrette, stile di vita stressante, caffè, sigarette, fretta, scarichi di automobili, poche ore trascorse all'aria aperta. Chi di noi si riconosce nella maggior parte di queste voci sicuramente sarà afflitto da alcuni degli inestetismi più diffusi: cellulite, pelle atona, colorito grigiastro, pochi o tanti chili di troppo, doloretti sparsi, muscoli flaccidi, capelli spenti.

È il momento allora di comunicare a pensare seriamente a sé stessi, a proprio benessere e alla propria salute e quindi anche alla propria bellezza. Si può decidere di pensare prima di tutto al viso, di idratarlo in profondità, di fare un peeling o di frequentare un solarium per acquistare subito un colorito abbronzato dall'aria di vacanza.

Si può decidere di cambiare a poco a poco regime alimentare, di rigenerare il corpo con idromassaggi, bagni di vapore o applicazioni di fanghi, di prenotare qualche seduta di mesoterapia o di optare per trattamenti con essenze vegetali. Si può decidere una cura radicale per ridare splendore ai capelli prima del nuovo taglio primaverile.

Si può saggiamente decidere di iscriversi a una buona palestra, scegliendo l'attività fisica più adatta, ballo compreso. Basta cominciare. La scelta di proposte è vasta, sicura e studiata per affrontare con entusiasmo la primavera in attesa di una meravigliosa estate. Le palestre propongono corsi trimestrali e orari studiati in modo da venire incontro anche alle esigenze di chi lavora.

E fare attività fisica dopo una giornata trascorsa in ufficio non è affatto una perdita di tempo. Il movimento, sostengono le moderne ricerche, aumenta la produzione di endorfine e infonde una sensazione di piacevole benessere. È chiaro quindi che dire di essere troppo stanchi per andare in palestra è una scusa da superpigri. In realtà dopo l'allenamento di aerobica, di pesi, di cyclette o delle attrezzature di nuovissima concezione ci si sente «nuovi» e ricaricati.

Correre, pedalare, muoversi all'aria aperta in questa giornate che si allungano, magari in un luogo verde dove già i primi fiori sono sbocciati contribuisce a renderci sicuramente rilassati e psicologicamente più sereni. Té verde, fucus, guaranà, centerella, tarassaco e betulla sono solo alcuni dei principi vegetali che favoriscono la combustione dei grassi dei grassi o hanno funzione diuretica e depurativa.

Assunte in tisane o in pasticche sono degli ottimi coadiuvanti del nostro benessere fisico, che spesso necessita anche di appositi integratori per ritrovare la sua armonia e il suo equilibrió. Perché oggi siamo tutti a caccia di energia: la vita quotidiana della maggior parte delle persone è carica di tensioni apportatrici di un senso diffuso di stanchezza: file, fretta, scadenze, traffico, orari da rispettare, nervosismo, casa, lavoro: aiuto, è in arrivo lo stress! Prima di cascarci dentro del tutto conviene «tirare il freno»: un attimo di pausa, una saggia riflessione di prender fiato e pensare a noi.

Anche perché se non ci fermiamo un attimo e non ci riprogrammiamo in tempo potrà essere il nostro corpo a reagire con malesseri, ansie, somatizzazioni. Tra l'altro lo stress può derivare sia da uno stile di vita sedentario sia da un'eccesso di attività, sia dall'avere troppi impegni sia dalla mancanza di attività soddisfacenti. Invece di decidere a questo punto di comprarci una bella scatola di cioccolatini o di eliminare da casa tutti gli specchi è il caso di pensare a noi.

Se non ci pensiamo noi... Riattivare la microcircolazione, far risplendere di nuovo i capelli, eliminare almeno i cuscinetti di ciccia più fastidiosi (quelli che non ci permettono di entrare nei vestiti dello scorso anno), rinforzare le difese dell'organismo, rinforzare gli addominali, provare un nuovo trucco, imparare il tango argentino o frequentare un corso di autodifesa, sgonfiare la pancia, snellire i fianchi, ritrovare l'equilibrio e l'armonia. Abbiamo un po' di compiti da fare per mantenerci belli e in forma. Per fare entrare nella nostra vita fitness e bellezza.

Scuola di Ballo Giois
Maestra Isabella (diplomata A.N.M.B.) e partner Aldo Valenti

Un corpo in forma

Pensare maggiormente a noi e al nostro corpo vuol dire anche regalarci un ciclo di trattamenti per combattere rughe e cellulite e concederci una pausa di piacevole relax. È bene scegliere in modo mirato, optando per un trattamento antietà che renda la pelle del viso levigata o per uno rassodante e tonificante. Possiamo decidere di eliminare una volta per tutte i peli superflui o cercare di dedicare cure particolari alla delicata zona degli occhi. O forse quel che ci serve è una strategia globale contro la cellulite. L'importante però è sempre scegliere istituti seri e di comprovata esperienza. Innanzitutto va verificato che l'estetista sia in possesso di un diploma professionale (normalmente visibile alle pareti dell'istituto) e che le cabine di trattamento e i locali siano perfettamente puliti. Prima di iniziare qualunque trattamento è bene informarsi anche di quanto costa e di quante sedute siano necessarie. Quel che è certo è che per recuperare la forma in vista dell'estate è proprio il caso di cominciare a mettersi in forma da subito. E certamente in quest'ottica non si può pensare di trascurare il movimento, sia esso una semplice passeggiata all'aria aperta o una serie di esercizi da svolgere in palestra sotto la guida esperta di un trainer in grado di consigliarci quali movimenti fare e su quali parte della muscolatura incominciare ad agire. È infatti lavorando su più fronti, con un programma integrato di trattamenti e movimento, che potremo – nel corso di questi tre mesi che ci separano dell'estate – riacquistare peso forma, tonicità e benessere, che potremo piacerci di più e stare meglio con noi stessi, piacendo di più anche agli altri e vedendo quindi con occhi sereni e atteggiamento positivo quanto ci circonda.

Fitness & Wellness

Fitness & Wellness, ovvero benessere fisico e mentale, sono gli obiettivi che propone il Centro «Muscle Gym Fitness & Wellness» che dal 1986 quando è nato (e il nome ricorda il predominio del culto fisico di quegli anni) si è evoluto con le più nuove tecniche e metodologie per ottenere un corpo flessibile, armonioso, scattante con l'esercizio fisico in palestra. Il centro si sviluppa su tre piani per un totale di 1.300 mq e, particolare da non trascurare, ha un amplissimo parcheggio! Le attività, seguite da trainers specializzati, spaziano dal fitness personalizzato in sala pesi al movimento aerobico con attrezzature computerizzate cardiofitness, dallo stretching al kick boxing per la difesa personale.

Voglia di ballare

Sempre maggiore è la voglia di ballo, soprattutto se si tratta di balli coinvolgenti come il tango e le altre danze caraibiche e sempre più numerose sono le persone che scelgono il ballo per svolgere un'attività fisica di movimento che sia piacevole e rilassante. La scuola di ballo Giois guidata da Isabella Romano, diplomata Anmb, propone una ricca serie di proposte nella sede di Ratto della Pileria: dal tango argentino alle danze classiche come fox trot e valzer ai balli da sala. Nelle ampie sale e e nei confortevoli ambienti climatizzati dei Muscle Gym si impara a ballare in un ambiente allegro che organizza anche feste ed esibizioni di ballo. E per chi vuole imparare o perfezionarsi in qualcosa di specifico, sono previste anche lezioni private.

Calo ponderale graduale

I miracoli nella bellezza non esistono; i risultati sono frutto di impegno, costanza, professionalità e serietà, sottolinea giustamente Anna, titolare di Estetica integrata. I trattamenti per il calo del peso ad esempio è bene siano effettuati gradualmente con prodotti di comprovata efficacia e vengano abbinati a consigli dietetici. In più non va trascurato il problema della tonicità della figura una volta che il dimagrimento è in atto. Seno, decolleté, gambe vanno quindi ancor più curate e per una pelle detossinata sono perfetti bagni di vapore e impacchi con fango termale. Per ottenere un viso dall'effetto lifting Estetica Integrata propone un'assoluta novità: un'elettrostimolazione con microcorrenti che agisce con un drenaggio e una stimolazione in grado di favorire e aumentare la naturale produzione di collagene ed elastina.

C15106
DIMAGRIRE SENZA FAME
SENZA MEDICINE, CON UNA MODERNA TECNICA DI ELETTROSTIMOLAZIONE, TORNERETE IN POCO TEMPO AL VOSTRO PESO IDEALE.
CON UNA DIETA PERSONALIZZATA MAI PIÙ CHILI DI TROPPO.
INOLTRE: LIPOLISI, TERAPIE ANTICELLULITE, MASSAGGI TERAPEUTICI, ESTETICI RILASSANTI.
CORSI DI BALLO LISCIO E LATINO AMERICANO CON DANIELE.
CORSI DI GINNASTICA DOLCE E AEROBICA CON SABRINA.
ARCADIA
Associazione sportiva per la cura della persona e di supporto alla salute
Per informazioni telefonare 040/3728501
oppure venite in PIAZZA BENCO 4

C02401

DI RITORNO DA PARIGI
LA NUOVA LINEA
APPARENCES
«Primavera-Estate»
Al Salone
GIUSTO ENRICO STEFANO
Via Cassa di Risparmio 1
Tel. 040/367006
haute coiffure française

C15103
SOLARIA
MASSAGGI TRATTAMENTO VISO
DEPILAZIONE CELLULITE E SMAGLIATURE
MANICURE E PEDICURE ESTETICO
CON L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA
FINO AL 12 APRILE ABBRONZARSI CONVIENE......
ABBONATI SUBITO PER 10 SEDUTE,
UNA LA RICEVI GRATIS
TRIESTE- VIA MERCATO VECCHIO, 1/D
(DI FRONTE AL CAFFÈ TEA ROOM)
TELEFONO 040/630260
DAL LUNEDÌ AL SABATO 9-20 orario continuato

C15505
ESTETICA INTEGRATA
OFFERTA DI PRIMAVERA
• TRATTAMENTO VISO
• PIEDI • CERETTA → L. 160.000
+ 2 SOLARIUM
ABBONAMENTO 10 SOLARIUM
~~L. 250.000~~ → L. 200.000
GRANDI RISULTATI con PICCOLE RATE
PAGAMENTI CON CONVENZIONI IN SEDE
BUONI OV - SIAR FINANZIAM. FINO 10 mesi int. Ø
ORARIO CONTINUATO da lun. a ven. 9 - 19
VIA ROMA 13 - Appuntamento 040/370017

... non ero così!
Grazie Figurella
Figurella
ho scoperto il segreto per avere il corpo che ho sempre desiderato e per ritrovare la felicità
NON ASPETTARE, TELEFONA SUBITO, L'ESTATE È VICINA.
*SUL TUO PROGRAMMA IDEALE VALIDO FINO AL 10/04/99
SOGGIORNO DI 1 SETTIMANA IN RESIDENCE 5 STELLE PER 2 PERSONE ISOLE CANARIE*
Figurella®
SNELLEZZA PROGRAMMATA
Trieste via Beccaria 8 tel. 040 - 360930
orario continuato 08.00 - 20.00 dal lunedì al sabato

Basta con i paragoni! Intervista a «Figurella»

Le spiagge sono piene di belle donne, la città è piena di belle donne: ogni donna può diventare protagonista delle propria bellezza. «Figurella» ha fatto di questo concetto la sua filosofia. moltissime sono infatti le soluzioni di dimagrimento che da più parti vengono proposte, ma poche sono quelle che funzionano veramente. Abbiamo a questo proposito intervistato «Figurella» che da 13 anni lavora con impegno a Trieste in questo settore.

In che cosa consiste il vostro metodo?

Sono semplici esercizi fisici eseguiti su appositi apparecchi brevettati che fanno lavorare i muscoli del corpo e riescono a riscaldare gli strati di grasso in profondità cancellando i depositi di adipe. Questo metodo agisce in punti localizzati del corpo: cosce, glutei, fianchi, pancia e permette un completo recupero dell'elasticità cutanea. In poche parole riescè a far dimagrire e contemporaneamente a rassodare eleminando ogni inestetismo.

Perché «Figurella» e non una semplice dieta?

Di solito chi viene da noi ha già provato tutte le diete senza ottenere i risultati che sperava e spesso è deluso e amareggiato. Comunque, le diete in genere se categoriche e radicali funzionano, ma dove il grasso scompare la pelle si rilascia, pertanto la soluzione non è mai quella di «non mangiare più». Inoltre finita la dieta, bastano pochi giorni per riacquistare i chili persi.

Quanto si può realmente perdere con «Figurella»?

Non esiste limite: 5, 10, 15 chilogrammi; oppure fino a 250 centimetri complessivi in meno. Abbiamo documentazioni che testimoniano questi dati e possono essere visionate da chiunque. Il nostro metodo permette di perdere due taglie in pochissimo tempo e senza eccessivi sacrifici.

È un metodo facile da seguire?

Innanzitutto non è assolutamente stressante: all'inizio sono previsti pochi movimenti e ogni cliente viene seguito singolarmente dal nostro personale specializzato. Il nostro è un servizio veramente professionale, come è giusto che sia.

Quanto costa?

Se paragonato al costo di un ciclo di massaggi o alla mesoterapia costa molto meno; se poi si considera il fatto che si viene seguiti passo passo, personalmente... Perdere realmente il peso eccessivo, ridurre la propria taglia di due o tre misure, recuperare la forma ideale non ha prezzo.

Dobbiamo crederci?

Esistono molti metodi dimagranti, ma il nostro è l'unico che si avvale di particolari attrezzature brevettate capaci di riscaldare così in profondità gli strati di grasso e quinti in grado di riuscire a metabolizzàrli così velocemente. Molte persone sono state prese in giro nei loro sforzi di dimagrire, noi chiediamo solo si essere consultati. Dopo una prima visita gratuita, per mezzo di un'analisi computerizzata stabiliremo insieme l'obiettivo «dimagrimento» da raggiungere e questo sarà garantito per iscritto: garantito i centimentri per iscritto.

Come può contattarvi chi è interessato?

È semplicissimo, per avere tutte le informazioni basta una telefonata al numero 360930. Oppure si può passare in sede da «Figurella», in via Beccaria 8, tutti i giorni dalle 8 alle 20.

Allora: «Figurella» metodo TPN. Basta coi paragoni!

La verità delle arti marziali

Dojo è parola che indica le arti marziali, arti che presuppongono innanzitutto apprendimento dell'autodisciplina, rispetto di sé stessi, degli altri e dell'ambiente. Sono gli elementi imprescindibili di un'arte fisica come il karate tradizionale giapponese, una delle discipline che meglio forma il carattere, consente di acquisire autocontrollo, rafforza la costanza dello spirito: è insomma un'autentica via alla verità. Verità, infatti, ovvero Makoto, è il nome della scuola triestina diretta dal maestro Paolo Bolaffio, cintura nera 7.o dan di Karate. Presidente della Commissione tecnica nazionale della Fesik (Federazione sportiva italiana Karate) e membro della Commissione tecnica mondiale, supportato dagli istruttori qualificati Furio Cinerari e Michelangelo Soldano. La scuola di Arti marziali Makoto vanta nel karate 2 campioni del mondo, 1 vicecampione del mondo, 3 campioni italiani e 6 nazionali azzurri. Ma alla scuola Makoto, in via Colombo, si svolgono anche corsi di difesa personale e si insegna il T'ai Chi Ch'uan cinese, un'arte marziale che si basa sulle leggi che regolano l'interazione tra Yang e Yin, ma soprattutto una ginnastica morbida meditativa che potenzia l'energia vitale della persona e in Oriente è considerato un mezzo certo per diventare longevi.

Integratori alimentari

Il tessuto muscolare è formato da proteine che non si accumulano nel corpo e vanno quindi fornite a intervalli regolari. Assumerle in dosi moderate sotto forma di integratori proteici – al fine di facilitare il recupero e il potenziamento muscolare –, consente di averle a disposizione senza grassi e carboidrati, quindi senza calorie in eccesso. Ma anche i carboidrati devono essere presenti in una dieta equilibrata poiché sono la fonte principale di energia per l'organismo. Amidi, maltodestrine, glucosio, fruttosio sono dunque essenziali per l'organismo. Ma probabilmente quello di cui abbiamo maggior necessità, in considerazione del tipo di stile di vita attuale, sono gli estratti di erbe ché stanno assumendo un'importanza sempre crescente anche nell'alimentazione degli sportivi, poiché apportano benefici reali. In particolare si possono sottolineare le proprietà del tè verde, dall'azione antiossidante per contrastare l'azione nociva dei radicali liberi e dal forte potere termogenico in grado di incrementare la produzione energetica utilizzando in questa funzione i grassi presenti nel corpo e riducendo quindi la percentuale di grasso corporeo.

Un'azione combinata contro gli inestetismi

Per un'azione efficace contro gli inestetismi del corpo, causati da difficoltà della microcircolazione, drenaggio ostacolato e congestionamento da tossine è necessario agire in profondità e con un'azione combinata. Un'azione in profondità per una bellezza visibile in superficie. Body fast + Body progress è un metodo che coinvolge nel trattamento sia la sfera fisiologica sia i correlati aspetti emozionali e si avvale sia di essenze calmanti sia di essenze drenanti. Cellulite, atonia, adiposità vengono combattute con gel, fanghi e oli specifici in grado di agire gradualmente ma inesorabilmente, donando al corpo quella forma armoniosa che è segno di benessere.

Fitness di primavera

Quest'anno, con l'avvento della primavera, il TWINS CLUB propone sabato 27 marzo una giornata interamente dedicata al fitness, inteso come espressione atta a indicare il movimento in tutte le sue forme, come equilibrio tra corpo e mente.

In occasione di questa manifestazione, il centro resterà aperto tutto il giorno, pronto ad accogliere tutti coloro che sono interessati a provare le innumerevoli attività svolte presso il nostro Club, dalle più movimentate quali aero fight, total impact, step, aerobica, G.A.G. (gambe, addominali, glutei), legs and tone up, kick boxing, alle più tradizionali e «tranquille», quali ginnastica, stretching, melolistica (musicoterapia).

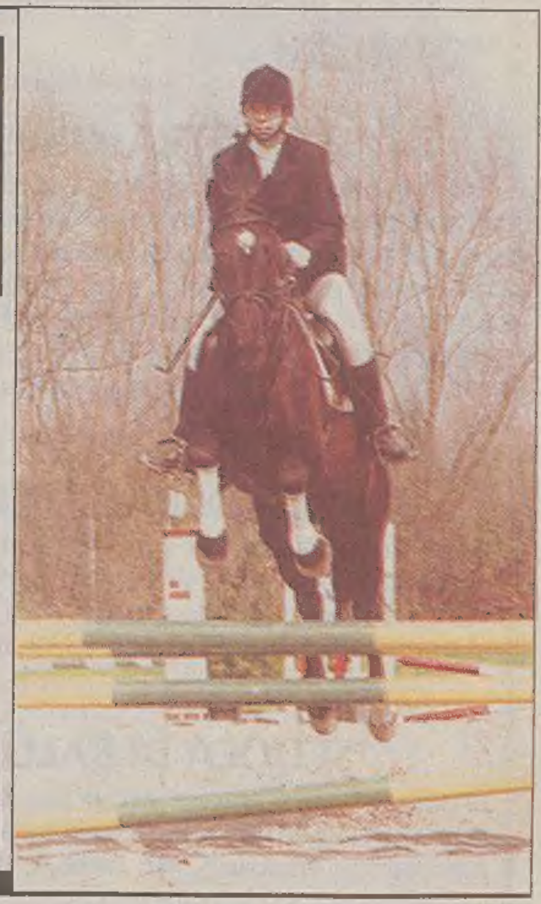
Il tutto viene svolto in un ambiente dove la cordialità, la cortesia e la professionalità sono gli elementi fondamentali.

C16153

HORSE & PET
SELLERIA e PET SHOP
Abbigliamento e articoli tecnici per l'equitazione

TUTTO PER CAVALLO E CAVALIERE

TRIESTE Strada di Guardiella 3 - Tel. 040/575110
Filiale: Muggia - IL CUCCIOLO - V. S. Giovanni 18



PALESTRA MAKOTO

Le Arti Marziali:
KARATE SHOTOKAN
KOBUDO
TAI CHI CHUAN

Le Ginnastiche alla Moda:
FUNKY-TECHNO JAM
STEP-AEROBICA
GINNASTICA DOLCE
POWER YOGA
BODY BUILDING

Palestra Makoto via Colombo 14 Trieste tel.040 762050

C16152

MAURO SASSI
campione del mondo di body building

dall'inizio della sua carriera sceglie gli integratori alimentari da...

professionalità e cortesia dal 1975

ALTERNATIVA alimentare

Via Giotto 10 - Tel. 040.635676

Star bene con la musica fin da ragazzi

Un'attività fisica regolare consente al nostro organismo di stare meglio e le recenti acquisizioni della scienza medica confermano che è bene iniziare a praticarla con metodo fin da bambini continuandola nell'adolescenza.

Se poi quest'attività si svolge al ritmo della musica, tutto diventa più piacevole.

La Scuola di danza di Daria Grassilli in via del Lazzaretto Vecchio – che organizza regolari corsi per adulti – si è specializzata in lezioni, corsi e stages di danza per ragazzi.

Balli da discoteca come l'hip hop e il funky, ma anche danza sportiva e moderna.

Inoltre vengono insegnati tutti i balli classici e quelli latino-americani, praticati in coppia anche con finalità agonistiche.

E per l'estate val la pena di prenotarsi ai nuovissimi laboratori di teatrodanza che Daria Grassilli propone per i bambini.

Dimagrire senza farmaci (e senza fame)

Più magri: più belli, è uno slogan che tutti conosciamo, ma a cui va anche aggiunto «più magri, più sani». Il problema è riuscire a trovare il modo di dimagrire in modo naturale e senza eccessive sofferenze dovute alla privazione di cibo; fatto tanto più difficile per chi soffre di fame nervosa. Fortunatamente oggi esistono proposte di una moderna tecnica di elettrostimolazione che agisce sui punti normalmente trattati nelle sedute di agopuntura: punti su cui si interviene per eliminare i sintomi della fame ed eventuali altri sintomi dovuti a una ridotta assunzione di cibo. Un dimagrimento naturale quindi abbinato a una ginnastica studiata proprio per tonificare la muscolatura e aiutare la riduzione di peso.

TWINS club
la PALESTRA
ORGANIZZA
SABATO 27 MARZO
PRIMAVERA IN FITNESS
GIORNATA APERTA A TUTTI
PER PROVARE I VOSTRI CORSI
DIVERTENDOVI!!!
ENTRATA LIBERA
PER CONTATTO 040.300241

TWINS club
2 piani di benessere, sport e professionalità

C16151

TRIESTE Danza di Daria Grassilli

DANZA CLASSICA • DANZA MODERNA • DANZA CONTEMPORANEA
BALLI LATINO AMERICANI • DANZE ETNICHE

Da aprile corsi di Hip-hop e Funky

Corsi di livello differenziato
per bambini - ragazzi - adulti
In giugno e luglio
Laboratorio Creativo
per bambini
«Tra danza-musica-teatro»

V. LAZZARETTO VECCHIO 7 - ☎ 314554 da lunedì a venerdì 15-19

Vademecum del tempo libero

L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA EDERA
Organizza corsi di: nuoto, nuoto intensivo, nuoto in gravidanza, tuffi, pallanuoto. Presso la piscina B. Bianchi e inoltre organizza il centro estivo di Sistiana dalle 8.30 alle 15 con ritrovo bambini alla Pisc. B. Bianchi e rientro alla stessa. *Inf. 303077 dalle 16 alle 18.30.*
Corsi di pattinaggio artistico, hockey/pista c/o V. Boegan (S. Giovanni) *inf. 567715 ore 16-18.*

PALESTRA SANITARIA KINESPORT
Continuano i corsi di ginnastica mirata per artrosi, scogliosi, discopatie, ostioporosi pusturale per la colonna vertebrale, stretching eseguiti da fisioterapisti. *Tel. 040/774454.*

PALESTRA KINESPORT
Continuano i corsi di ginnastica dolce e tradizionale, ginnastica medio impatto, intensiva per la tonificazione del corpo con l'uso di vari attrezzi, aerobica coreografica di primo livello, secondo livello avanzato con passi di hip hop, musiche rock aerobico, step base, step coreografico e body sculpt. Vari orari.
Tel. 040/774454.

SCUOLA DI BALLO EVERGREEN
della maestra Serena Borri diplomata A.N.M.B. ha in corso le lezioni di latino-americani e liscio per principianti. Ricorda che da giugno s'inizieranno i corsi estivi per adulti e bambini. *Inf. 0339-3609697 040-380728.*

SCUOLA DI BALLO GIOIS
organizza corsi anche estivi per bambini e adulti di: balli da sala latino-americani, caraibici, tango argentino, mambo triestino. *Inf. Isabella 040/366604.*

Usciamo dal letargo

Fra pochi mesi, più presto di quanto adesso possiamo immaginare, arriverà l'estate e si indosseranno i costumi da bagno: è il caso, dunque, di prepararsi in tempo all'esposizione della pelle al sole, ma soprattutto di contrastare e limitare i danni di una vita sedentaria, di trasgressioni alimentari che ci hanno regalato rotolini di ciccia e di tanti altri nemici della salute e della bellezza del nostro corpo.

Moderni ritrovati della cosmetologia ed essenze naturali saggiamente abbinati sono in grado di combattere uno dei problemi più diffusi come la cellulite, che colpisce il 70% delle donne, indipendentemente dall'età.

Va quindi studiata una strategia d'attacco in grado di debellarla: innanzitutto fondamentale è una dieta più sana accompagnata da una regolare attività fisica.

Fondamentali per ottenere risultati duraturi sono trattamenti mirati con prodotti che contengano estratti vegetali come quello di edera ad azione linfodrenante, di linfa di betulla ed estratti d'alghe con proprietà lipolitiche, ovvero capaci di «sciogliere» i grassi e ovviamente sostanze specifiche che ne facilitino la penetrazione profonda.

Gambe gonfie, crampi, formicoli, senso di pesantezza alle estremità, sono il chiaro segno che la circolazione va tenuta sotto controllo, poiché probabilmente la causa di questi disturbi è da attribuire a ristagni nei tessuti adiposi; in questi casi si rivelano utili trattamenti come la pressoterapia o la mesoterapia che favoriscono l'eliminazione di liquidi e tossine, modellando la silhouette e migliorando il tono della pelle.

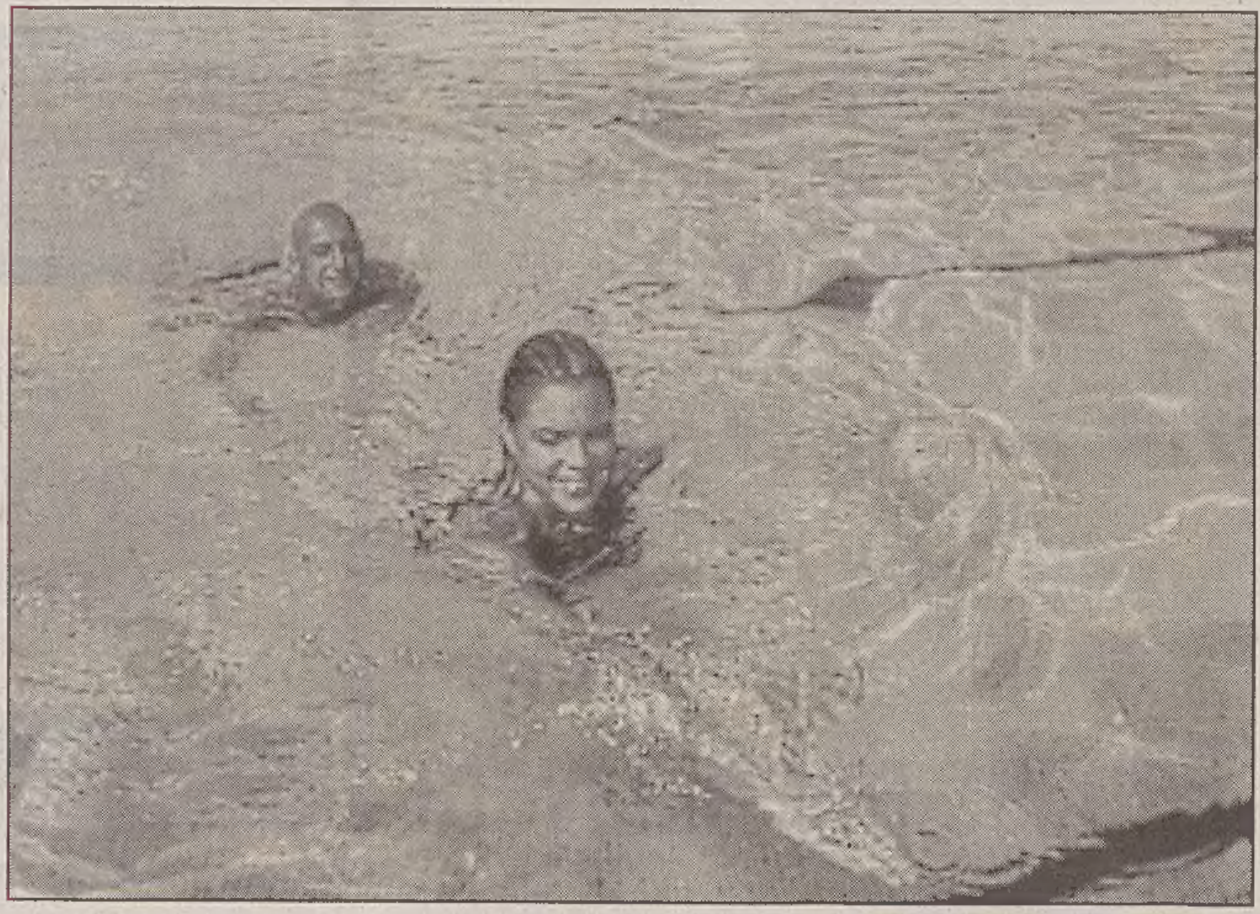
Per sentirsi veramente in forma, ritrovare la linea, limitare insomma i segni del tempo che passa è però necessario anche cambiare stile di vita, limitando gli alcolici e il fumo, proteggendo la pelle dall'esposizione al sole e al vento, tenendo ben umidificati gli ambienti secchi.

La moderna cosmetologia oggi ci mette a disposizione creme, gel, gocce che contengono le vitamine indispensabili a proteggere la pelle, ma le vitamine sono in realtà indispensabili all'intero organismo: quindi tutti i trattamenti vanno abbinati a un'alimentazione sana.

Carote, albicocche e tuorlo d'uovo ad esempio contengono la vitamina A; cereali, noci, legumi con foglie verdi, olio di germe di grano sono ricchi della preziosa vitamina E, utilissima contro i processi di invecchiamento.

Con l'età infatti i meccanismi di rinnovamento della pelle cambiano, il metabolismo rallenta e le cellule si rinnovano più lentamente; la pelle perciò appare meno idratata meno elastica, più fragile.

Tra pochi giorni è primavera, la natura si rinnova: è il momento giusto anche per noi di incominciare a rigenerarci.



Tutti in movimento

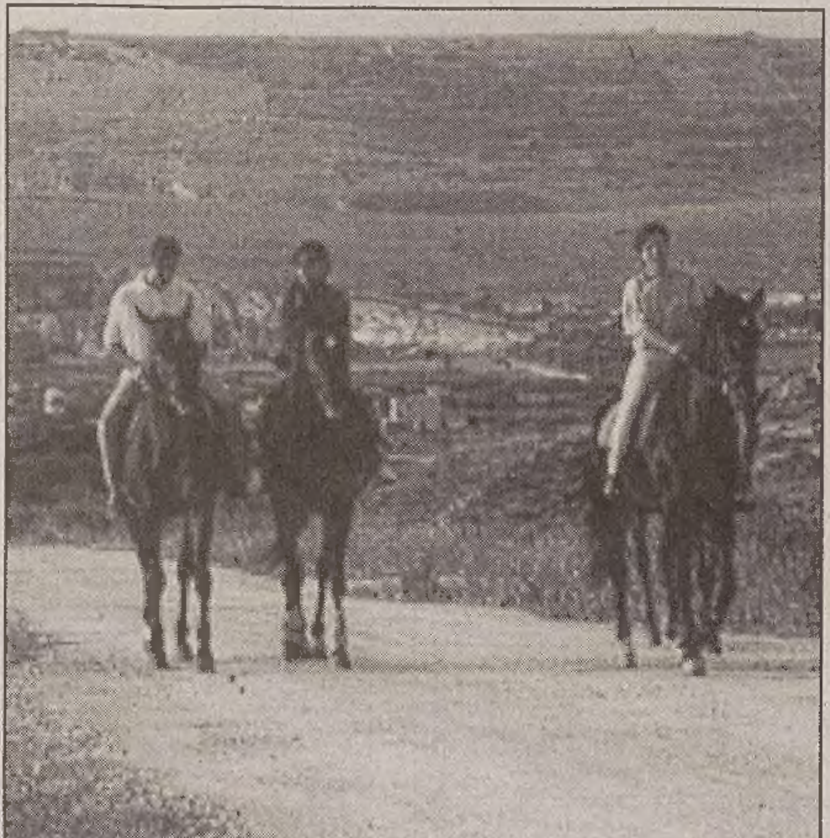
Tutti in movimento da 0 a 100 anni: questo potrebbe essere sicuramente uno slogan adatto a convincere tutte le persone che muoversi e fare dell'attività fisica fa veramente bene alla salute e contribuisce al nostro benessere. Rinunciare all'ascensore e salire le scale a piedi, fare una passeggiata più lunga del solito col cane, tirare fuori dalla cantina la bicicletta sono già piccoli accorgimenti che possono venirci in aiuto a riabituarci gradualmente al moto e alla vita all'aria aperta. Ma va anche scelta un'attività fisica guidata e personalizzata secondo le proprie esigenze fisiche e anche secondo le proprie preferenze, perché la «ginnastica» deve prima di tutto essere un piacere. Nella nostra città, dove la maggior parte delle persone è amante della vita all'aperto, in riva al mare o nel verde del Carso, dove il nuoto, la vela, la mountain bike, il canottaggio, la corsa sono sport ampiamente praticati, anche l'offerta di corsi specifici è vasta e in grado di soddisfare tutti. Esistono corsi di movimento acquatico per neonati, importantissimi per un armonico sviluppo psicofisico; sono numerosi i corsi per bambini e ragazzi che spaziano dal teatro-danza all'aerobica, alla ginnastica che sviluppa armonicamente un corpo in crescita. Particolari lezioni sono rivolte alle persone più in là con gli anni sia per semplici esercizi di ginnastica sia per combattere dolori articolari e posture errate. Per tutti e per tutte le età è perfetto il ballo, un modo allegro e divertente di bruciare calorie, di recuperare energia combattendo lo stress e di dare al corpo coordinamento e armonia. Sono adatte a tutti anche le attività di tipo aerobico che mettono in forma muscoli e cuore. Ovviamente se qualcuno ha dei problemi particolari è opportuno un preventivo controllo medico, che spesso viene fornito anche dalle migliori palestre. Una volta presa la decisione di muoversi è fondamentale farlo con metodo e non trovare scuse per saltare gli allenamenti. Purtroppo perdere la forma è più facile che ritrovarla, ma a piccoli passi, senza pretendere miracoli immediati, i risultati sono visibili e soprattutto gratificanti: ne guadagneranno infatti la nostra linea, il nostro aspetto e quindi il nostro buonumore.

Un buon profumo

Esistono oggi moltissimi profumi, molti dei quali veramente seducenti e originali: c'è solo l'imbarazzo della scelta. Ci sono persone che scelgono di usare sempre il medesimo profumo per definire in maniera inconfondibile uno stile, altre che cambiano profumo a seconda delle ore del giorno, delle stagioni, delle circostanze. La maggior parte sceglie fra la variegata gamma di proposte disponibili sul mercato, altri preferiscono farselo «costruire» personalizzato e su misura. Quando si desidera scegliere un nuovo profumo prima di decidere bisogna innanzitutto lasciarlo agire sulla pelle per qualche minuto in modo che anche le ultime «note» prendano consistenza. Il profumo va applicato sui polsi, dietro le orecchie, nell'incavo delle ginocchia, ovvero vicino ai centri nervosi; naturalmente con più di due o tre gocce per volta. oggi vanno sia profumi a forte tenuta esterna in grado di mantenere a lungo la loro persistenza, sia profumi più naturali e leggeri. Anche la scelta del profumo – che completa armonicamente il nostro stile – è infatti una questione essenzialmente personale nella ricerca costante di un'unicità che ci contraddistingua.

Via la cellulite!

Bellezza e cura del corpo sono cose a cui una donna che vuole piacersi... per piacere, mette al primo posto. Certo a 20 anni ci pensa «mamma natura», poi bisogna adeguarsi al tempo che passa. Lo puoi fermare con i vari trattamenti che Make up può offrirti. Fra i vari trattamenti ANTIAGE, la titolare Franca mette molta professionalità e attenzione ai vari tipi di massaggio: antistress, modellante, anticellulite, linfodrenaggio, ayurveda, osseoarticolare; rigorosamente solo per donne. La clientela del Make up è molto eterogenea e va dai 15 ai 90 anni. Le ragazze prendono il primo contatto per depilazioni e solarium. Le persone più adulte si dedicano alla cura del corpo partendo dalle problematiche del piede e dei dolori articolari. Chi ha il problema delle unghie incarnite riesce a risolverlo in maniera definitiva. E a chi prenota in questo periodo il mesotrattamento anticellulite viene offerto un abbonamento gratuito alla doccia solare: via la cellulite e colore alla salute!



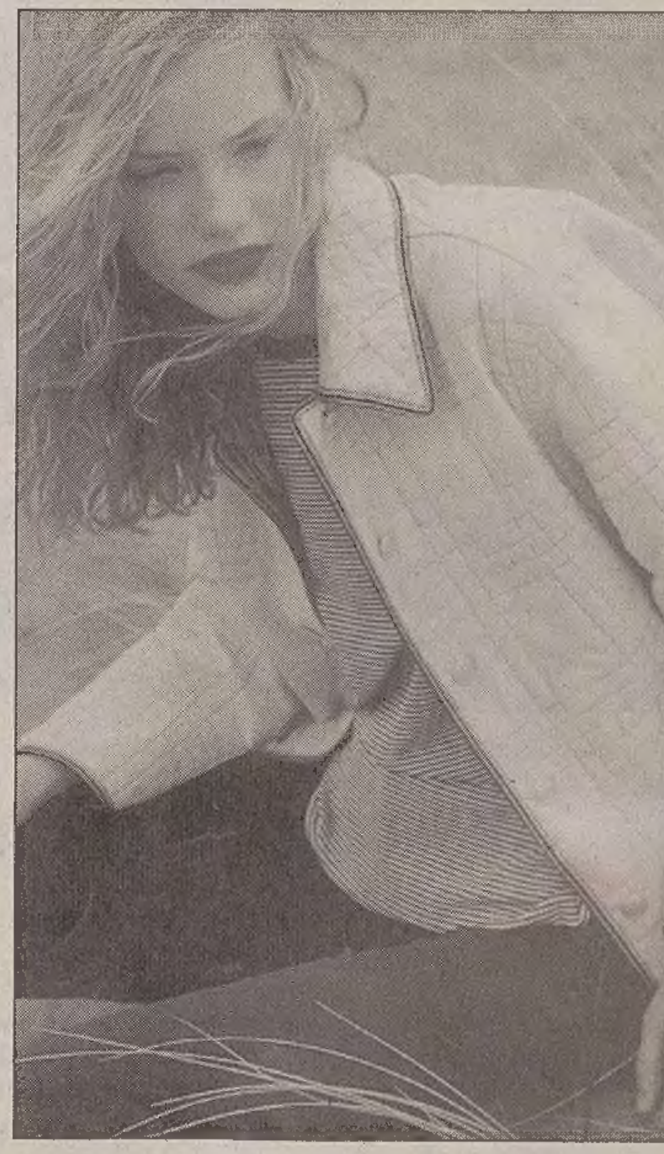
GRUPPO DI PREVENZIONE PRIMARIA ALIMENTARE
CERCHIAMO 76 PERSONE TEST
REALMENTE MOTIVATE A
PERDERE DA 5 A 30 KG
chiedere di VITTORIA
0347-1645714

ATTENZIONE
Pensate alla linea - Pensate alla forma fisica
Volete conoscere la vostra condizione atletica
PALESTRA BODY line
A OPICINA... LA PALESTRA
1.A PROVA GRATIS
Dieta e allenamento computerizzato realizzati dall'Università di Milano
Fit/com metodo di misurazione antropometrica
inoltre ginnastica per tutte le età
DIFESA PERSONALE WING TSUN
Body building, preparazioni sportive, wing tsun
ginnastica post traumatica, aerobica, step
SCONTO FAMIGLIA - SCONTO FORZE ARMATE - SCONTO STUDENTI
PER LA PRIMA ISCRIZIONE 25.000 LIRE DI SCONTO
ampio parcheggio
OPICINA (Trieste) - Via S. Pellegrino 35 - Tel. 040/214195

I MIRACOLI LI LASCIAMO AGLI ALTRI...
LE PROMESSE PURE
AL CENTRO ESTETICO
MAKE UP
MAKE UP STUDIO via Carducci 39 - Tel. 040636774
CONTANO I RISULTATI!!!
PROFESSIONALITÀ - SERIETÀ - COMPETENZA
ED ORA SPOGLIATI!... dalla CELLULITE
MESOTRATTAMENTO SANT'ANGELICA senza aghi
Il «VISO» è lo specchio dell'età.
Affidalo alle cure di FRANCA
Per piacerti, per piacere NON METTERE A DIETA il tuo benessere, vieni al MAKE UP!!!
FINANZIAMO LA TUA BELLEZZA

YOGA INTEGRALE
V. STUPARICH 18
SCUOLA DI TAO YOGA - QIGONG - SHIATSU
ASTROLOGIA E NUMEROLOGIA
M. Robertho Fato e M. Rina Rubesa

Lo yoga dell'armonia yin e yang del pieno e del vuoto, lo yoga dell'energia e del sorriso. Nella sua corretta pratica acquisteremo longevità, serenità, armonia mentale, fisica, energetica.
SI ORGANIZZANO STAGE ESTIVI
Per informazioni
tel. 040/369453 - 040/365558

NUOVA COLLEZIONE PRIMAVERA-ESTATE 1999

nerymode
TRIESTE - LARGO BARRIERA 16

DESIDERI RAGGIUNGERE UNA FORMA VERAMENTE
SMAGLIANTE !!!
PER L'ULTIMA ESTATE DEL MILLENNIO
NON CI SONO ALTERNATIVE!!!
"IL TRITTICO DI PRIMAVERA" TI ASPETTA!!!
Un «Livio's training» ideato e realizzato per raggiungere, in ogni stagione della vita, risultati mai acquisiti nel campo del fitness.
3 MESI 3 ... A SOLE 200 MILA LIRE
FULL OPTIONALS!!!
A.S. ARENA SAN MARCO
Trieste - Via I. Svevo 1 - Tel. 040/766321 (a 200 metri dalla PAM)
Comodità di orari - Ampio parcheggio

STUDIO INTIMO®
BIANCHERIA INTIMA FUNZIONALE TECNICO-SPORTIVA®
TRIESTE • Via Settefontane, 6
Tel. fax: 040/368717
Finalmente anche per il
FITNESS
capi prodotti con fibre speciali che, con il loro meccanismo d'azione impediscono il prolungato contatto e il ristagno delle scorie metaboliche sulla cute a tutto vantaggio di una sana traspirazione

STUDIO di ESTETICA

Princess
INVITO ALLA PROVA *GRATUITA* PRESENTANDO QUESTO COUPON. UNA NUOVA TECNICA DI TRATTAMENTO PER IL CORPO TONIFICANTE-DIMAGRANTE RILASSANTE-ANTICELLULITE. *VERIBEL*
BODY FAST-BODY PROGRESS
VI ASPETTA DA ESTETICA PRINCESS.
TRIESTE - VIA MATTEOTTI 27 TEL. 040-775448